

式飲式食

逢星期六出版

營養素樣樣談

(五)

有人以為只有肉類才有營養，要補身體，就得吃大魚大肉。這是不對的。人體所需的營養素，並非只有肉類一種。人體所需的營養素，包括蛋白質、碳水化合物、脂肪、維生素、礦物質等。肉類雖然含有豐富的蛋白質，但並非所有營養素都來自肉類。例如，蔬菜、水果、豆類等也含有豐富的營養素。因此，我們應該均衡飲食，攝取多種食物，才能獲得全面的營養。

最富營養價值的雞蛋
老人可以吃的嗎？
老人最易患病的病種，如心臟病、高血壓、動脈硬化等，都是由於體內膽固醇過多所致。雞蛋中含有豐富的蛋白質，但膽固醇含量也較高。因此，老人吃雞蛋時，應注意適量。一般建議，老人每天吃一個雞蛋即可。此外，老人還應多吃蔬菜、水果，以補充纖維素和維生素，降低膽固醇水平。

食鹽的歷史
食鹽在人類生活中扮演著重要的角色。從古至今，食鹽一直是人類飲食中不可或缺的一部分。在古代，食鹽被視為珍貴之物，甚至被用作貨幣。隨著農業的發展，食鹽的生產量逐漸增加，價格也隨之下降。現代社會，食鹽的生產和消費量都達到了前所未有的水平。然而，過量的食鹽攝入會導致高血壓、心臟病等疾病的發生。因此，我們應該控制食鹽的攝入量，保持健康的飲食習慣。

肉有
肉類是人類飲食中重要的營養來源。肉類含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素和礦物質。這些營養素對於人體的正常生長和發育至關重要。然而，肉類的攝入量應適量。過量的肉類攝入會導致肥胖、高血壓等疾病的發生。此外，肉類中還含有大量的膽固醇，過量的攝入會增加心臟病的風險。因此，我們應該均衡飲食，適量攝入肉類，並多吃蔬菜、水果，以維持健康的體態。

甘香鮮美
魚膳燻煎汁西
魚膳燻煎汁西是一道傳統的粵菜。它選用上等鮮魚，經過精心烹飪，味道鮮美，營養豐富。這道菜不僅味道好，而且還具有滋補強身的功效。魚膳燻煎汁西的製作過程如下：首先，將鮮魚切成塊狀，然後用鹽、胡椒粉等調味料醃製。接著，將魚塊放入油鍋中煎至金黃色。最後，將魚塊放入汁中燻製，直到味道鮮美即可。這道菜適合老人和兒童食用，能增強體質，促進健康。



知我，時小半等再請
帳付我替人有定一道
這是一篇關於時間和金錢的文章。文章指出，時間和金錢是我們生活中最寶貴的資源。我們應該學會如何管理和利用這些資源。文章建議，我們應該合理安排時間，不要浪費時間在無謂的事情上。同時，我們也應該學會理財，不要揮霍金錢。只有這樣，我們才能在有限的時間內，創造出最大的價值。

代郵
代郵是一篇關於社會和生活的文章。文章探討了現代社會的種種問題，如環境污染、社會不公等。文章呼籲人們關注社會問題，為改善社會環境貢獻力量。文章還談到了生活壓力，建議人們保持積極向上的心態，面對生活中的困難。文章認為，只有通過大家的共同努力，才能創造一個美好的社會。

素食
素食是一種健康的飲食方式。素食含有豐富的纖維素、維生素和礦物質，有助於降低膽固醇水平，預防心臟病。此外，素食還能保護環境，減少二氧化碳的排放。然而，素食的攝入量應適量。過量的素食攝入會導致營養不均衡。因此，我們應該均衡飲食，適量攝入素食，並注意補充蛋白質和脂肪等營養素。

好話人人
得話個個
這是一篇關於溝通和交際的文章。文章強調了良好溝通的重要性。在現代社會，溝通是解決問題、建立人際關係的關鍵。文章建議人們在溝通時要保持誠實、尊重他人。同時，我們也應該學會傾聽，理解他人的觀點。只有這樣，我們才能建立良好的人際關係，解決生活中的問題。

無骨釀鯪魚
無骨釀鯪魚是一道傳統的粵菜。它選用上等鯪魚，經過精心烹飪，味道鮮美，營養豐富。這道菜不僅味道好，而且還具有滋補強身的功效。無骨釀鯪魚的製作過程如下：首先，將鯪魚去骨，然後用鹽、胡椒粉等調味料醃製。接著，將魚塊放入油鍋中煎至金黃色。最後，將魚塊放入汁中燻製，直到味道鮮美即可。這道菜適合老人和兒童食用，能增強體質，促進健康。

好處
好處是一篇關於健康和生活的文章。文章探討了健康飲食、運動等對健康的益處。文章建議人們保持健康的飲食習慣，多吃蔬菜、水果，少吃高脂肪、高糖的食物。同時，我們也應該加強運動，保持健康的體態。文章認為，只有通過健康的飲食和運動，才能延緩衰老，提高生活質量。

百燕酒樓
百燕酒樓是一家著名的粵菜館。這裡的菜餚種類繁多，味道鮮美，環境優雅。百燕酒樓還提供多種服務，如包廂、酒廊等，滿足不同顧客的需求。百燕酒樓的營業時間為上午八時至下午六時。地址：九龍尖沙咀金巴利道。電話：639601、639602、639603。

店酒除國
店酒除國是一家著名的粵菜館。這裡的菜餚種類繁多，味道鮮美，環境優雅。店酒除國還提供多種服務，如包廂、酒廊等，滿足不同顧客的需求。店酒除國的營業時間為上午八時至下午六時。地址：九龍尖沙咀金巴利道。電話：639601、639602、639603。

店飯通海陸
店飯通海陸是一家著名的粵菜館。這裡的菜餚種類繁多，味道鮮美，環境優雅。店飯通海陸還提供多種服務，如包廂、酒廊等，滿足不同顧客的需求。店飯通海陸的營業時間為上午八時至下午六時。地址：九龍尖沙咀金巴利道。電話：639601、639602、639603。

店飯華豪
店飯華豪是一家著名的粵菜館。這裡的菜餚種類繁多，味道鮮美，環境優雅。店飯華豪還提供多種服務，如包廂、酒廊等，滿足不同顧客的需求。店飯華豪的營業時間為上午八時至下午六時。地址：九龍尖沙咀金巴利道。電話：639601、639602、639603。

樓酒安平
樓酒安平是一家著名的粵菜館。這裡的菜餚種類繁多，味道鮮美，環境優雅。樓酒安平還提供多種服務，如包廂、酒廊等，滿足不同顧客的需求。樓酒安平的營業時間為上午八時至下午六時。地址：九龍尖沙咀金巴利道。電話：639601、639602、639603。

海角皇宮海鮮舫
優待本港食家
翅席百二十元
新裝冷氣宮殿
全日雀租四元
壽筵喜酌
豐儉隨意
水光山色
清風借友
一流食府
地址：香港仔
電話：九〇三三四

龍翔
大茶樓酒家
華麗禮堂
筵開數十席
大小宴會、地方寬敞
三樓、二樓、一樓、地庫
名茶點心全日供應
營業時間：晚飯宵夜、隨意小酌
營業部電話：853138
地庫部電話：852052
二樓電話：853641
三樓電話：843388

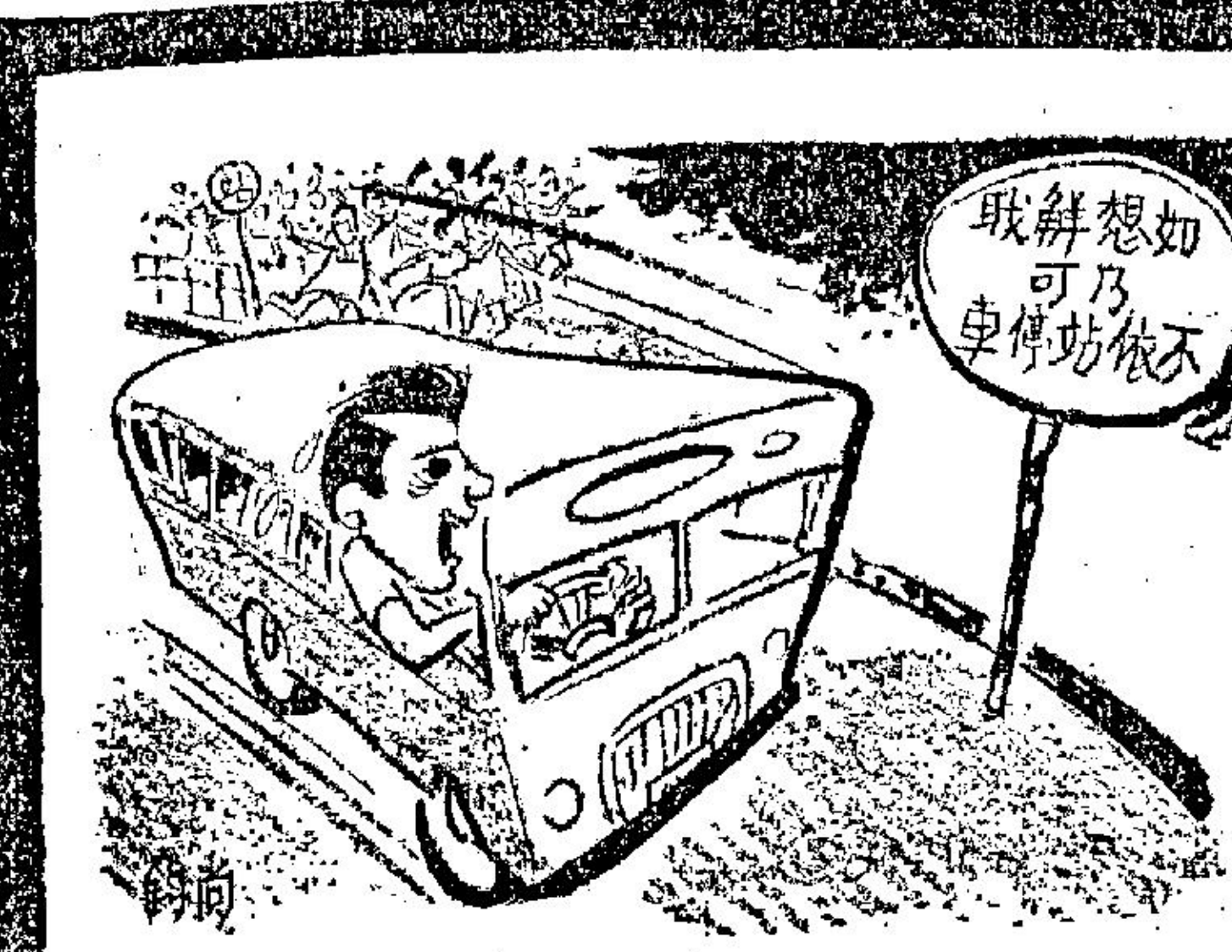
正宗潮州菜
環境幽雅
號三三三三三三三三三三
號九至一八三三六六六六
飾裝設計、司公華高

百燕酒樓
晚飯之家
名茶四毫、美點七毫
妙製深潔鮮蝦荷葉飯
上午八時起至下午六時全日供應
壽筵喜酌
筵飯水局厨式
晚游游雀名式
地址：九龍尖沙咀金巴利道3號A
定座電話：639601、639602、639603

店飯通海陸 店飯華豪 樓酒安平 家食城羊

局雀酌小 點小茶清 宴壽筵喜
得話個個 好話人人

美人有喜



想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

美人有喜

想解如可
車停妨礙

司機嘆五更
飛車已慢，站小頭難看。
人海如潮，亂作一團。

大千世界

苦工十小時

魔鬼的謠言

哈哈！傻瓜，你們上當了！

金飯碗賦

熱辣樓賦

金飯碗賦

晚報



華人聯賽決賽第二幕

虎報迎戰振華

電話山拳時信

下午五時起在加山交兵



華人聯賽的決賽第二幕，今天在加山舉行。虎報與振華隊在下午五時起在加山交兵。這場比賽吸引了眾多觀眾，場面非常熱烈。虎報隊在比賽中表現出色，最終獲得了勝利。

註冊紙昨發出後 大牌球員向觀望

星島東方九巴東昇等已獲得部份球員簽字

足球總會昨日發出註冊紙後，大牌球員紛紛向觀望。星島、東方、九巴、東昇等隊已獲得部份球員簽字。這顯示了球員們對新賽季比賽的重視和期待。

從去年奧運成績觀察 談國際泳壇新趨勢

去年在墨爾本舉行的奧運會上，國際泳壇展現了許多新趨勢。從比賽結果來看，各國選手在游泳項目上的表現各有千秋。這反映了國際泳壇競爭日益激烈，技術不斷進步。

四隊出場陣容

在即將到來的比賽中，四支球隊的出場陣容如下：虎報隊、振華隊、東方隊和九巴隊。每支球隊都派出了實力強大的選手，預計將有一場精彩的對決。

元朗未領註冊紙 攬巨班抑青年班

元朗足球隊因尚未領取註冊紙，目前只能以攬巨班和青年班的形式進行訓練。這給球隊的訓練和比賽帶來了一定的不便，但球隊成員表示將克服困難，繼續努力。

史奈路田徑賽發展史

史奈路田徑賽的發展歷史悠久，從最初的簡單比賽到現在的專業化賽事，經歷了長足的進步。這項比賽不僅考驗運動員的體能，也考驗他們的意志力和技術。

虎報電話低一皮 振華時信應獲勝

在最近的比賽中，虎報隊以電話低一皮的優勢獲得了勝利。振華隊雖然在比賽中表現頑強，但最終未能逆轉劣勢。這場比賽再次證明了虎報隊的實力。

見表發慶莫 陸波球 有罪

莫陸波球在比賽中表現出色，獲得了觀眾的熱烈支持。他的發球技術精湛，給對手帶來了巨大的壓力。這場比賽也激發了觀眾對足球運動的熱愛。

在台比賽 南華四球員

南華足球隊的四名球員將代表球隊前往台灣參加比賽。這將是他們首次在國際賽場上亮相，球隊和教練組都對他們的表現充滿信心。

乘輪先返港

參加完比賽的球員們將乘輪先返回香港。他們在比賽中展現了良好的競技狀態，為球隊爭得了榮譽。球隊將在近期內舉行訓練，為下一場比賽做好準備。

朗明漸勢形賽球網盃台

台灣網球盃賽的形勢日益明朗，各隊之間的競爭非常激烈。目前，台灣隊在比賽中表現穩定，有望在決賽中奪冠。這場比賽將是一場精彩的對決。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。

泰駐港領事關涉

泰國駐香港領事館最近涉及了一些外交事務。據悉，泰國政府對香港的一些情況表示關注，並與香港方面進行了溝通。這反映了國際社會對香港問題的重視。